



## **APROXIMACIÓN AL PERFIL DE LA MUJER PARTICIPANTE EN EL TRIATLÓN DE LARGA DISTANCIA**

### **APPROXIMATION TO THE PROFILE OF THE WOMAN PARTICIPATING IN THE LONG DISTANCE TRIATHLON**

Eloy García García  
Universidad de Alicante  
[eloy.garcia@ua.es](mailto:eloy.garcia@ua.es)

#### **RESUMEN**

La diferencia de práctica deportiva en hombres y mujeres es un hecho evidente que solo se puede explicar desde una perspectiva multidimensional. En el año 2010 el porcentaje de mujeres que practicaba deporte era un 18% menor que los hombres, la diferencia en el 2015 es del 13%. En el ámbito del triatlón, el porcentaje de mujeres que tienen licencia federativa en el 2015 es un 16,8% sobre los hombres (Estadística deporte federado, MECD, 2015), aunque en los triatlones de larga distancia el porcentaje de participación apenas representa el 10%. El presente trabajo pretende describir, desde un primer acercamiento cuantitativo, el perfil de las mujeres que practican esta disciplina. Para ello se aplicó una encuesta autoadministrada por internet a los participantes en dos pruebas de la copa de España en la distancia “medio ironman” celebradas en Alicante y Valencia en el año 2016. La muestra final está compuesta de 230 casos. Las mujeres que acceden a la práctica de esta especialidad dentro del triatlón tienen una edad media de 37 años y llevan practicándolo unos 4 años. En general es amplia la trayectoria deportiva previa, 11 años. El 29% tienen hijos (frente al 58 % de hombres) y el 20% son solteras (32% de hombres) con un

nivel educativo alto, el 45% tiene estudios universitarios. En un análisis exploratorio podemos afirmar que las principales diferencias en relación a los hombres se observan en las respuestas sobre el trabajo en el hogar y la atención a los niños.

#### **PALABRAS CLAVES:**

Mujer, triatlón, deporte, encuesta.

#### **ABSTRACT**

The difference in sports practice in men and women is an evidence can only be explained from a multidimensional perspective. In 2010, the percentage of women who practiced sports was 18% lower than men, the difference in 2015 is 13%. In the field of triathlon, the percentage of women who have a federative license in 2015 is 16.8% over men (Estadística deporte federado, MECD, 2015), although in long-distance triathlons the percentage of participation hardly represents the 10%.

In the field of triathlon, the percentage of women who have a federative license in 2015 is 16.8% over men (Estadística deporte federado, MECD, 2015), although in long-distance triathlons the percentage of participation hardly represents the 10%.

The present work describes from a quantitative perspective the profile of women who practice this discipline. To this end, a self-administered online survey was applied to participants in two races of the Cup of Spain in the distance "half ironman" held in Alicante and Valencia in 2016. The final sample is composed of 230 cases.



The women who starts the practice of this specialty within the triathlon have an average age of 37 years and have been practicing it for about 4 years. In general, the previous sporting career is 11 years old. 29% have children (compared to 58% of men) and 20% are single (32% of men) with a high educational level, 45% have university studies. In an exploratory analysis we can affirm that the main differences in relation to men are observed in the responses on work in the home and attention to children.

### **KEYWORDS:**

Woman, triathlon, sport, survey.

### **INTRODUCCIÓN**

El triatlón es un deporte moderno que ha tenido un enorme crecimiento en los últimos años, según la estadística de deporte federado del MECD (MECD 2015) el número de licencias que registró en el año 2015 fue de 29.739, esta cifra representa un crecimiento respecto al año 2011 del 64%, de los que solo un 16,6% eran mujeres. En la última encuesta española sobre deporte realizada el año 2015 ya se introduce esta disciplina en el cuestionario como deporte mencionado. Según los resultados del propio estudio el 0,7 de los españoles practican triatlón al menos una vez al año, de los cuales el 0,4 lo hace mensualmente o con mayor frecuencia. El presente trabajo hace referencia a una modalidad específica ligada a la distancia que se recorre en la propia competición, el triatlón de larga distancia, tradicionalmente llamado de forma comercial Ironman o Medio ironman. Un Ironman es un triatlón en

el que se recorren 3800 metros nadando, 180km en bici y 42km de carrera a pie. Data sus orígenes en Hawai en el año 1978 en la isla de Kona, donde solo participaron 15 atletas (Wicker, Prinz, & Weimar, 2013). Dentro de la distancia larga en triatlón hay una modalidad intermedia denominada Medio Ironman, que recorre exactamente la mitad en cada segmento de las citadas anteriormente. Las dos pruebas elegidas para participar en el estudio tienen este perfil. Las licencias de mujeres triatletas suponen el 16% respecto a los hombres, en las pruebas de larga distancia la participación apenas supera el 10%. Este trabajo tiene como objetivo principal describir y visibilizar este selecto grupo de mujeres y al mismo tiempo indagar en los motivos de la baja participación.

### **MÉTODO**

La metodología utilizada ha sido un acercamiento cuantitativo a partir de una encuesta online aplicada a los participantes en dos pruebas de la copa de España de triatlón de larga distancia celebradas en Elche y Valencia en el año 2016. Para la búsqueda de temáticas de interés que aportaran la información necesaria en la representación y descripción del grupo, se realizaron previamente entrevistas en profundidad de las que se extrajeron las variables y categorías que configuran el instrumento. El cuestionario final está compuesto por 69 preguntas, dividido en 7 bloques temáticos que abordan los siguientes aspectos:



La composición de la muestra no reúne los requisitos para ser considerada aleatoria ya que el número de individuos que integran la muestra son los que acceden a

contestar a partir de una decisión individual, no son seleccionados al azar. La encuesta se administró a partir de la base de datos de participantes en dos pruebas (se utilizó

<b>Figura 1. Temáticas abordadas en la encuesta</b>	
<b>Bloques</b>	<b>Principales variables</b>
<i>Variables de control analítico</i>	Sexo, edad, estado civil, nivel de estudios alcanzado, número de hijos, jornada laboral, ocupación, ingresos netos y familiares, comunidad autónoma y situación de convivencia
<i>Perfil deportivo</i>	Trayectoria en principales disciplinas Motivaciones para inicio y mantenimiento en el grupo
<i>Conciliación práctica triatlón de larga distancia con tareas en el hogar</i>	Diferenciación por tareas y quién es la persona que las realiza Escala percepción de satisfacción de la pareja
<i>Conciliación práctica triatlón de larga distancia con el cuidado de hijos menores de 12 años</i>	Diferenciación de actividades realizadas y quién es la persona que las realiza Escala percepción de satisfacción de la pareja
<i>Deporte en el entorno</i>	Deporte practicado entorno cercano, como forma de transferencia Escala aceptación del entorno Práctica deportiva en general
<i>Preparación en larga distancia</i>	Horas disponibles al día Dedicación entrenamiento por disciplina Mejores resultados y nivel de satisfacción Inversión económica entrenamiento
<i>Participación y viajes en larga distancia</i>	Escala percepción/inclusión social viajes Grupos con los que se comparte Coste viajes
<i>Perfil del grupo específico de larga distancia</i>	Elementos diferenciadores Percepción de rendimiento por uso material distintivo Precio dos elementos distintivos: neopreno/ bici competición Escala de publicación en redes sociales Fuentes de información
<i>Variables de control analítico</i>	Sexo, edad, estado civil, nivel de estudios alcanzado, número de hijos, jornada laboral, ocupación, ingresos netos y familiares, comunidad autónoma y situación de convivencia
Fuente: elaboración propia a partir del instrumento utilizado on-line para la encuesta a triatletas de larga distancia.	



a modo de marco muestral). El número total de individuos en el marco muestral tras la eliminación de duplicidades fue de 1800 individuos. El periodo de administración de la encuesta estuvo abierto desde el 1 de junio al 15 de julio del año 2016. Tras un primer envío de la encuesta hubo dos momentos en los que se realizaron recordatorios para incrementar el número de respuestas. La muestra final conseguida tras la depuración de la base de datos fue de 230 respuestas, con un total de 34 mujeres.

## RESULTADOS

En un análisis descriptivo de los resultados la distribución de frecuencias muestra que las mujeres que acceden a la práctica de esta especialidad dentro del triatlón tienen una edad media de 37 años y llevan practicándolo unos 4 años. En general es amplia la trayectoria deportiva previa, 11 años (14 en el caso de los hombres). El 29% tiene hijos (frente al 58 % de hombres), en relación al estado civil el 41,9% son solteras o con pareja (67% de hombres) y el 29,7% están casadas (en caso de los hombres este porcentaje representa un 50,8%). En cuanto al nivel educativo, el 58,8 % tiene estudios universitarios o superiores con ingresos medios-altos, el 53,4% por encima de los 1600 euros (el 60,6% en el caso de los hombres)

La principal motivación para iniciarse en triatlón de larga distancia es conseguir un reto, tener una superación, esta opción ha sido contestada por el 82,4% de las mujeres (86,7% de los hombres). Otras motivaciones menos importantes son la sensación de aventura

y experiencias nuevas con un 35,3% (46,9% de los hombres), y por mantenerse en forma y salud se inician el 32,4% de las mujeres (39,8% de los hombres)

En una temporada las mujeres tienen una participación media de 4 triatlones en las distancias sprint/olímpico, 2 pruebas de duatlón, entre 2 y 3 triatlones de distancia medio ironman y aproximadamente la mitad de las encuestadas participan en 1 ironman.

El entrenamiento y preparación para participar en pruebas de larga distancia en triatlón requiere bastante tiempo y planificación. Durante una semana normal de preparación de una prueba, las mujeres entrenan 6 días a la semana, el tiempo libre del que disponen al día ronda las 3 horas y las distancias que recorren en las tres disciplinas de media son 7,2km de natación, 209 de bici y 31,9 de carrera a pie. El 70,6% de las mujeres se muestran bastante o muy satisfechas con los resultados generales obtenidos (los hombres un 61,3%). Este porcentaje es de un 57,2 cuando se trata de satisfacción sobre los entrenamientos. Los principales problemas que manifiestan tener para entrenar son laborales, el 52,9% (60,7% los hombres) y familiares, el 26,5% (40,3% los hombres)

En cuanto a la conciliación sobre las tareas domésticas y los hijos se ha preguntado sobre diferentes aspectos derivados del día a día cotidiano, tanto en el hogar como en el tiempo dedicado a los hijos. Un 52,4% de las mujeres realizan las tareas relacionadas con la ropa ellas solas (en los hombres este porcentaje representa el 5,9%), en



el caso de limpiar las mujeres lo realizan un 28,6% (2,2% de los hombres). Los porcentajes se invierten cuando se trata de pequeñas reparaciones o bricolaje como se puede ver en la tabla. (en cuanto a la conciliación familiar, debido al escaso número de participantes con hijos no hemos realizado ningún tipo de análisis) El entorno de referencia trasfiere reconocimiento o aceptación alta sobre las mujeres que practican triatlón. Este concepto se ha medido en una escala de aceptación percibida por las encuestadas que oscila entre 1 y 5, las mayores puntuaciones se dan por

El hecho de que el triatlón se componga de tres deportes lleva implícito la utilización de mucho material técnico importante. En el caso del triatlón de larga distancia, por el tiempo invertido en entrenamiento y la propia competición se han ido configurando elementos materiales deportivos y servicios característicos que identifican al propio grupo. Hemos seleccionado 10 elementos (la cabra, potenciómetro, casco aero, prendas de compresión, ruedas de perfil, plan de entrenamiento, visera, pulsómetro/gps, fisioterapia/masajes y suplementación/batidos), de los cua-

**Tabla 1: En una semana normal de entrenamiento de larga distancia, en tu hogar, ¿Quién realiza las siguientes tareas?  
Porcentaje de respuesta “principalmente yo”**

	Mujeres	Hombres
Ropa	52,4%	5,9%
Compra	42,9%	33,8%
Cocinar	42,9%	26,5%
Limpiar	28,6%	2,2%
Gestiones/papeleos	47,6%	47,1%
Reparaciones/bricolaje	33,3%	71,3%

Fuente: elaboración propia a partir de encuesta a triatletas de larga distancia 2016

parte de los amigos que llega a 4,2 (en los hombres 3,6) seguido de las parejas con 3,8 y los padres con 3. Por otro lado, la práctica deportiva en el entorno cercano como factor de transferencia se distribuye de la siguiente manera, los padres practican deporte en un 42,2% de las triatletas (en el caso de los hombres un 35%), los hermanos un 44,1% (34,2% en los hombres) y la pareja un 52,9% (25,5% en los hombres).

les las participantes disponen una media de 6, encabezando la lista el pulsómetro/gps con un 88,2% (93,9% los hombres), el 88,2% utiliza un plan de entrenamiento (74% de los hombres), las ruedas de perfil un 67,6% (los hombres un 73%) y la bici de competición, también llamada cabra, un 61,8%. La percepción de mejorar el rendimiento respecto al uso de estos elementos muestra que el material



más valorado es el plan de entrenamiento, que se puntúa un 4,6 sobre 5 (donde 1 significa que la utilización del material no influye nada en el rendimiento y 5 que influye mucho). El siguiente elemento más valorado es la cabra con un 4, seguido del pulsómetro/gps puntuado con un 4 (3,6 los hombres)

El viaje de turismo deportivo es un elemento importante en la planificación de la temporada. Las propias características de las pruebas en cuanto a duración y reto (o incluso aventura y exotismo) hacen que el 97,1% de las triatletas se desplacen y pernocten en localidades diferentes a las suyas con motivo de participación en pruebas de larga distancia. Por una parte, el tiempo de duración de las pruebas influye en la necesidad de desplazamiento, las mujeres, de media, recorren un medio ironman en 5h20min y un Ironman en unas 12horas. El gasto en viaje en una temporada se establece entre 900 y 1500 euros, son viajes que las triatletas realizan con familia en un 44,1% (los hombres en un 66,8%) y con amigos un 26% (los hombres un 44%). El concepto de viaje como competición, vacaciones, viaje de amigos se puntúan en una escala de aceptación que varía del 1 al 5 con 3,5 en todos los conceptos, sin embargo cuando se trata de viaje familiar la puntuación desciende a 2,4 (en el caso de los hombres la puntuación en este aspecto es un 3). El precio medio de la bici de competición (cabra) es de 3020 euros, con un rango entre 500 y 6200 euros (en el caso de los hombres el precio medio es 3048 euros, aunque el rango oscila entre 300 y 15000 euros)

Las fuentes de información consultadas sobre temática relacionada con la disciplina son fundamentalmente on-line tanto webs especializadas como las propias redes sociales. Las revistas especializadas en papel apenas sólo las consultan el 14,7% de las encuestadas (17,6% de los hombres). Facebook lo utilizan un 73,5% de las mujeres (80% en los hombres), páginas webs como Triatlón Channel un 58,8% (63,8% de los hombres), Diario de triatlón un 55,9% y las propias webs de empresas organizadoras de eventos un 55,9%.

La red social que más se usa para publicar entrenamientos, competiciones u objetivos es Facebook, el 41,2% de las triatletas la utilizan con una frecuencia de dos/tres días de semana (en los hombres el 32,5%)

## DISCUSIÓN/ CONCLUSIÓN

En el trabajo se han descrito las principales características de un subgrupo muy específico dentro del ámbito del triatlón desde una mirada transversal hacia las mujeres que lo practican. Una de las principales limitaciones que hemos encontrado ha sido la elaboración de la muestra, tanto por la dificultad de acceso como por la composición final. El hecho de que la muestra no sea aleatoria unido al reducido número de mujeres hacen que los principales resultados sean tomados con carácter exploratorio. El objetivo descriptivo se da por concluido y puede servir de primer acercamiento a través del cual se establezca una vía de investigación, pero para ello sería necesario la ampliación y actualización de la muestra que nos podría permitir



mejorar las interpretaciones añadiendo análisis bivariable y multivariante así como introducir inferencia.

Las principales diferencias que se encuentran entre sexos en la práctica de esta disciplina no están marcadas por el perfil deportivo ni por el tiempo de entrenamiento. Tampoco se han encontrado diferencias en la cultura material. Las mujeres pertenecen al grupo identificándose con la totalidad de elementos característicos, no encontramos diferencias en el precio del neopreno ni en el precio de la bici de competición, ni siquiera en la cantidad total de elementos materiales utilizados. Las marcas obtenidas no difieren notablemente. Se trata de una disciplina que, por las horas de dedicación y la combinación de tres deportes diferentes, implica el uso de mucho material técnico y una inversión monetaria importante, por ello el perfil de los participantes se puede considerar de clase social media/alta. Hay menos mujeres con hijos y menos casadas practicando este deporte. El viaje es un elemento muy marcado en la planificación de una temporada ya que más del 96% de las triatletas viajan con motivo de participación. La diferencia o característica que diferencia a las mujeres dentro del grupo es el motivo de realización, los hombres lo consideran en mayor medida como un viaje familiar.

La influencia del entorno social, al igual que reflejan en su trabajo Revuelta y Esnaola 2011, queda patente en el reconocimiento social que se obtiene en la práctica de esta disciplina y en la transferencia que se puede dar a través de

la práctica del entorno. Las mujeres en mayor medida que los hombres tienen familiares (pareja o familia) que realizan o han realizado deporte al mismo tiempo que el nivel de aceptación recibido por el entorno es mayor.

Los datos reflejan que son muy pocas (un 11%) las mujeres que acceden a practicar el triatlón en la modalidad de larga distancia, y es que, aparentemente las que lo hacen siguen encargándose de las tareas en el hogar y del cuidado de los hijos. Es por ello que el salto de otros deportes o de triatlón en distancias más cortas es complicado para las deportistas que tienen hijos. Las distancias que se entrenan para participar en un triatlón de larga distancia no muestran diferencias entre sexos. Para conseguir estas horas de entrenamiento se destinan espacios y tiempos durante el fin de semana, que es el momento donde más necesaria es la conciliación familiar. Por ello hay menos mujeres con hijos que lo practican, y las que lo hacen siguen ocupándose de las tareas domésticas y de los hijos. Aun así, manifiestan una satisfacción media de sus resultados superior a los hombres. Se podría concluir que los roles de crianza y cuidado del hogar limitan la práctica, ejerciendo de barrera de acceso, al igual que en mujeres entre 30 y 45 años en otros deportes (Martín et al, 2014).

## REFERENCIAS

Martín, M. (Dir.), Martínez del Castillo, J., Fastig, K., Barriopedro, M., Jiménez-Beatty, J.E., Rivero, A., Vives, E. (2014). Proyecto



- I+D+i Necesidades, barreras e innovaciones en la oferta deportiva a las mujeres adultas en España: Informe para profesionales y organizaciones deportivas. Madrid:
- Grupo de Investigación psicosocial y técnicas aplicadas a la actividad física y el deporte – Universidad Politécnica de Madrid.
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2015). Encuesta de hábitos deportivos en España 2015. Madrid: Secretaría General Técnica del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2017). Anuario de estadísticas deportivas 2017. Madrid: Secretaría General Técnica del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.
- Revuelta, L., y Esnaola, I. (2011). Clima familiar deportivo y autoconcepto físico en la adolescencia. *European Journal of Education and Psychology*
- Wicker, P., Prinz, J., & Weimar, D. (2013). Big spenders in a booming sport: Consumption capital as a key driver of triathletes' sport-related expenditure. *Managing Leisure*, 18(4), 286–299. <http://doi.org/10.1080/13606719.2013.809190>